

家庭在左，职场在右，我该向哪儿走

——两位全职妈妈的不同选择与困惑

一面要在职场打拼，一面背负着家庭的责任，对于已经成为母亲的女性，需要不断做出权衡和决断。对于那些曾经回归家庭的全职妈妈来说，重返职场更为艰难，需要做出的权衡与决断也更多。母亲节来临，记者采访了两位曾经全职带娃又决定重返职场的女性，听她们讲述不同的选择与各自的困惑。

►晓丹在家当全职妈妈已经10年。受访者供图



记者 李静

在母亲节完成对两个全职妈妈的采访后，心里并不轻松。晓丹，当了10年全职妈妈之后想重新找工作，尽管降低了预期，但仍频频失落。涛涛妈妈，当了4年全职妈妈之后重回职场，就在她重新找回职场自信和价值的时候，家里却乱了套，只能再次回归家庭。

全职妈妈重返职场，就像在突破一座围城。

近日，智联招聘发布《2024年职场妈妈生存状况调查报告》，28.6%的职场妈妈已经开始使用数字化工具，占比高于职场爸爸的20.4%，也高于未婚女性的27.7%和已婚未育女性的24.9%。生活中，职场妈妈仍是家务活的主力，77.2%的职场妈妈每天家务时间在2小时以上。数字的背后，可以见得职场妈妈需要承担的角色和面临的压力。

让我感触最深的是，涛涛妈妈白天上班，晚上照顾孩子，只能等到孩子睡着之后才能接受采访。她告诉记者，她最近正在办理离职手续和交接工作，这也意味着她不得不放弃了。谈到最后，平日里无比坚强的涛涛妈妈开始低声抽泣。她说，希望家庭和职场给予全职妈妈更多理解，也希望妈妈们学会调节和解压。

那社会如何为这些女性解压？近年来，广东、浙江、湖北、北京等多地的企业和社会组织设置“妈妈岗”，为育龄女性提供就业机会。“妈妈岗”的出现无疑为一些女性求职者送来了春风，不过，这也难以彻底解决女性生育后的再就业焦虑。

实际上，对于如何帮助全职妈妈重返职场这一问题，个人可以做的非常有限，甚至用人单位能做的也不多，这需要全社会一起努力，打破刻板印象，给予职场妈妈更多的理解、信任、包容和机会。如此，才能缓解她们面对事业和家庭两难选择的焦虑。当母亲节来临时，晓丹和涛涛妈妈也才能真的“节日快乐”。

全职妈妈重返职场，是一场艰难的「突围」

记者手记

记者 李静 济南报道

晓丹： 当全职妈妈10年 欲重返职场

我成为全职妈妈已经整整十年了。

2014年，我怀孕了。原本我从事母婴行业，做采购工作有五六年的时间。我和丈夫的老家在江苏，当时在广东工作，老人不在身边。没有办法，为了照顾孩子，我只能选择离职。

离职后，我并没有想到后面会断档这么多年。后来，为了孩子上学，我们回到南京。2017年，当我以为终于可以有自己时间的时候，恰恰二儿子出生了。于是，我的“全职妈妈”生涯又延长了。

对于工作和家庭，我没有去做权衡，因为我只能自己带两个孩子。好在，丈夫从事IT行业，我们经济压力不大，所以我成为全职妈妈之后，也挺享受生活的。

只是，我越发意识到自己的生活圈子在变窄，朋友在减少。有时，我想找个朋友聊聊心事，突然发现连个倾听对象都没有了。我的生活重心几乎都在家庭上，每天围着孩子转，跟朋友走动少了，偶尔给同事的朋友圈点个赞。每次出门都是家庭活动，我记不清多久没有一个人去看过电影了。

决定找工作，结束全职妈妈的生活，是因为家庭的变故。去年，丈夫突然失业。这对于40岁的他来说，打击很大。

当时，我想出去找一份全职工作。不过，我的预期并不高，毕竟离开职场那么多年了，再加上我的年龄，难免在找工作的过程中碰壁。为了给家里减轻负担，我尝试着做短视频，没想到流量不错，也有一定收益。

今年，丈夫终于找到了工作，两个孩子也都已经上学。尽管生活已经回到原来的轨道上，但是经历了丈夫失业这件事，我还是决定出去找一份兼职。我担心，万一他哪一天再失业，至少我有一份工作，能够维持这个家庭的运转。

这几个月，我陆续投了很多简历，但是没有找到合适的工作，只能在一些快餐店短暂地兼职。尽管工作类型跟过去不同，但是我必须要接受现实。一遍遍尝试，我的心里难免有失落感。

现在，我还在找工作，没有放弃。我打算先学习制作短视频，尝试带货，这可能是眼下最适合我的“职场”。

涛涛妈妈： 重返职场后 又要再次回归家庭

去年这个时候，我结束了全职妈妈的生活，重新回到工作岗

位。我还记得第一天上班的那种感觉。坐在办公室，我有一种莫名的紧张，担心工作做不好，也不知道怎么跟同事相处。面对着电脑，我突然对那些公式变得陌生，整个人呆呆的。

这距离上次工作已经四年。这四年，我是一个全职妈妈。2019年，孩子在32周早产，因为缺氧，身体条件比较弱。我没有其他的选择，也没有犹豫的时间，必须放弃工作，回归家庭成为全职妈妈。

孩子发育有些滞后，我知道早产的影响可能会伴随他一辈子，所以我们一直在尽力追赶。这四年，每天都会出现新的难题。晚上孩子睡着后，我才有时间去学习各种知识以应对孩子出现的情况。

四年的全职陪伴，也得到了回报。孩子很聪明，他去年开始上幼儿园了。我觉得，也是时候放手了，于是我们把孩子交给老人看，我出去找工作。毕竟这么多年家里的各种花销都指望丈夫一个人，我们也得考虑家庭经济情况。

做这个决定，其实我纠结了很久。一方面，孩子需要特殊照顾，我担心我的注意力转移到工作上，孩子的需求没办法满足。另一方面，我也担心脱离职场这么长时间，能否被职场再接受。

去年春节过后，我就开始投递简历。幸运的是，我面试第

三家就成功了，新工作单位是一家防水公司。这个行业我并不陌生，在成为全职妈妈之前，我在一家房地产企业工作了十年，还有一定的职务。只不过，现在我要从专员做起，我觉得我是可以胜任的。

入职后，我才突然有一种跟社会脱节的感觉。这几年，我接触的都是孩子和带孩子的人。我不知道跟同事聊什么话题，过去的工作技能似乎也变得没有那么适用。

好在之前有一定的经验积累，再加上加倍努力，入职一个月以后，我逐渐跟上了节奏，也慢慢放松下来。原本试用期是6个月，我在3个月时就提前转正了。这一年来，我重新在职场找到了属于自己的价值。

但是我发现，孩子过去养成的很多能力和习惯都在退步。因为理念不同和年龄代沟，这一年来，我们的夫妻关系和婆媳关系经常出现矛盾。

37岁的我，再一次面临选择。几年后，孩子长大了，不再需要我，我的方向又在哪里？到那时，我再出去找工作，还会被选择吗？可现在，我知道我需要回到家里照顾孩子，理顺家庭关系。

我也需要给自己安全感。目前，我想继续学习家庭教育，在照顾好孩子的同时，把学到的教育理念和科普给大家，也许能够获得一份副业。

编辑：马纯潇 组版：刘淼

济莱世茂广场项目 正式开工

近日，由中建二局北方公司山东分公司承建的济莱世茂广场项目工程总承包(EPC)正式开工。该项目位于山东省济南市莱芜区长勺北路东侧，新兴路南侧，总建筑面积约10.53万平方米，属济莱地产“1号”工程，济南市重点工程。建筑内容主要包括商业、写字楼及其配套设施。项目建成后，集吃喝玩乐游购娱于一体，切实提高辖区居民生活水平，满足人们的购物消费需求。目前项目已进场施工，处于土方开挖阶段，预计6月份开始地下锚杆施工，10月份全面突破正负零，全力助推企业高质量发展，为地方经济建设和社会发展贡献力量。(王博涵)

齐鲁晚报·齐鲁壹点 服务电话

济南新闻视频事业中心：85196729
汽车事业中心：85196533
房产事业中心：85193871
健康新闻事业中心：85193857
教育新闻事业部：85196867
财经新闻事业中心：85196318
产经新闻事业中心：85196807
风尚齐鲁事业部：85196380
文旅新闻事业中心：85196137
地方事业部：85196188
招聘、分类广告部：85196199
果然视频新闻中心：82625465
大数据中心：85196418
数字营销事业部：82625458
新媒体产品营销中心：82625456
战略合作事业中心：82625446
音频事业部：85193623
智库产品运营部：85196280
品牌运营中心：82625474
用户运营中心：85193700
齐鲁志愿服务中心：85193041

威海刺参

2980元一斤70头

买4斤送1斤

活动时间：2024年5月1日—5月30日

电话：13306408866

地址：大众传媒大厦3楼齐鲁农超